



LENTEJAS CON ARROZ

Ingredientes

- 2 ½ Tazas lentejas (remojuadas de un día para otro)
- 1 Tableta caldo de longaniza MAGGI®
- 1 Cucharada de aceite
- ½ Cebolla cortada finamente
- 1 Cucharadita de ají color
- 1/3 Cucharadita orégano seco molido
- ½ Taza arroz
- Perejil cortado finamente

Preparación

1.- Lava y escurre las lentejas que están previamente remojuadas y cocínalas en una olla con 5 tazas de agua caliente. Agrega la tableta de caldo de longaniza MAGGI® previamente desmenuzada.

2.- Aparte, calienta una sartén con la cucharada de aceite y saltea la cebolla hasta ablandarla levemente. Condimenta con el ají color y orégano. Cocina durante unos minutos a fuego medio revolviendo de vez en cuando.

3.- Junta ambas preparaciones y añade el arroz, cocina nuevamente a fuego medio durante 20 minutos aprox. hasta cocer el arroz completamente, rectifica la condimentación si es necesario. Una vez listo, retira del fuego y sirve de inmediato espolvoreado con perejil picado finamente.



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
50 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 420 Kcal |
| Proteínas: | 29.3 g |
| Grasa Total: | 3.6 g |
| Colesterol: | 0.0 mg |
| H. de Carbono: | 69.5 g |
| Fibra Dietética: | 12.30 g |
| Sodio: | 335 mg |